# いきいき!体力測定に参加してみませんか?

いつまでも、元気で健康的な生活を行うためには自分の体力を知ることも大切です。 茨城西南医療センター病院の理学療法士の方から測定結果についてアドバイスをい ただきます。 境町在住 60歳以上の方 対象

開催場所	日程	時間
伏木文化センター	① 6月20日(木) ② 12月	19日(木)
社会福祉協議会	① 8月22日(木) ② 2月	27 日(木)

測定内容は5種目です。ご希望の方は申込みをお願いします。(各日先着 15名)

\それぞれの場所で、半年ごとに行います Ⅰ回のみの参加でも大歓迎/

#### 1 握力

上半身の筋力が分かる!



#### 2 長座体前屈

体の柔らかさが分かる!



## 3 開眼片足立ち

バランス能力が分かる!



# 境町( )き( )き教室体力測定 編

ご氏名:		様	(男	(男性)	
測定項目	測定内容	初回		最終	
握力[kg]	上半身の筋力	30	kg	40	kg
長座位体前屈[cm]	体の柔らかさ	50	cm	50	cm
開眼片足立ち時間【秒】	バランス能力	30	秒	25	秒
10M歩行【秒】	歩行能力	15	秒	5	秒



※結果シートより一部抜粋

☆ 結果はグラフ表示で前回との比較もできます。個別に理学療法士の方からアドバイスを受けることができます。

### 4 5m歩行

歩行能力が分かる!



# 5 Timed up & go

転倒のしにくさが分かる! 椅子から立ち上がり3メートル先の 目印で折り返し、再び椅子に戻るまで の時間を測定します。



【申し込み方法】電話または窓口にて受付 【申し込み・問い合わせ】境町役場 介護福祉課

0280-81-1323